

ЧТО БУЛЛИНГ ДЕЛАЕТ С ПСИХИКОЙ РЕБЕНКА

мнение психиатра

neformat

Систематическая травля может причинить ребенку серьезный психологический вред.

У детей-жертв буллинга резко растет риск депрессии, панических атак и мыслей о суициде. Родителям важно вовремя это заметить.

Признаки того, что травля уже негативно сказалась на психике ребенка и ему может понадобиться помощь специалиста.



neformat

Изменения настроения и поведения

Ребенок не просто грустит. Он постоянно подавлен, тревожится или стал гневным и вспыльчивым. Взрывается из-за мелочей, которых раньше не замечал. Или наоборот — стал безразличным и апатичным ко всему.

Такие перемены характера сигнализируют о внутреннем неблагополучии.

neformat



Уход в себя и потеря интересов

Ребенок перестал общаться с друзьями, забросил футбол/танцы/рисование, которые обожал. Теперь только часами молчит в своей комнате. Может говорить, что он «плохой», «никчемный» или что он во всем виноват. Без реального повода.

neformat



Физические жалобы и проблемы со сном

Стресс от буллинга часто проявляется физически: ребенок может жаловаться на головные боли, боли в животе, тошноту и другие недомогания без медицинской причины. Могут возникнуть проблемы со сном — ребенок плохо засыпает, видит кошмары или, наоборот, спит намного больше обычного. Часто меняется и аппетит: одни дети начинают хуже есть, другие, напротив, «заедают» стресс.



neformat



Нежелание идти в школу

Учеба резко скатилась, домашка не делается. По утрам — истерики и любые отговорки, лишь бы не идти на уроки. Ребенок явно стремится избежать ситуаций, связанных со школой, что нередко связано со страхом столкновения с обидчиками.

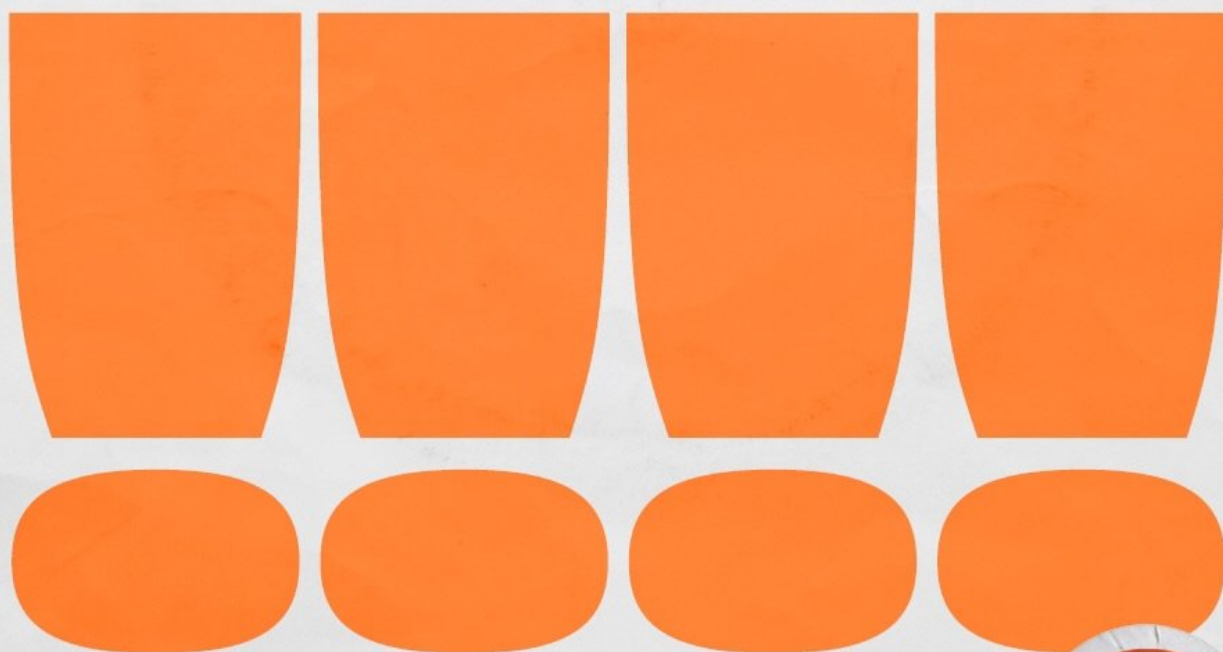
neformat



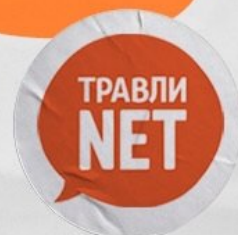
Самые опасные сигналы

Если вы слышите фразы вроде «всем будет лучше без меня», «я устал», «ненавижу свою жизнь», заметили следы самоповреждений, шрамы, другие упоминания о самоубийстве или желании навредить себе —

эти сигналы нельзя игнорировать, списывать на «позерство», «привлечение внимания». Здесь требуются незамедлительная профессиональная помощь.

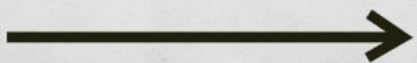


neformat



Если вы видите несколько признаков сразу, и они длятся больше 2-х недель, явно мешая ребенку жить – пора обращаться к детскому психологу или психиатру.

Специалист подскажет, нужна ли психотерапевтическая или медикаментозная помощь.



neformat

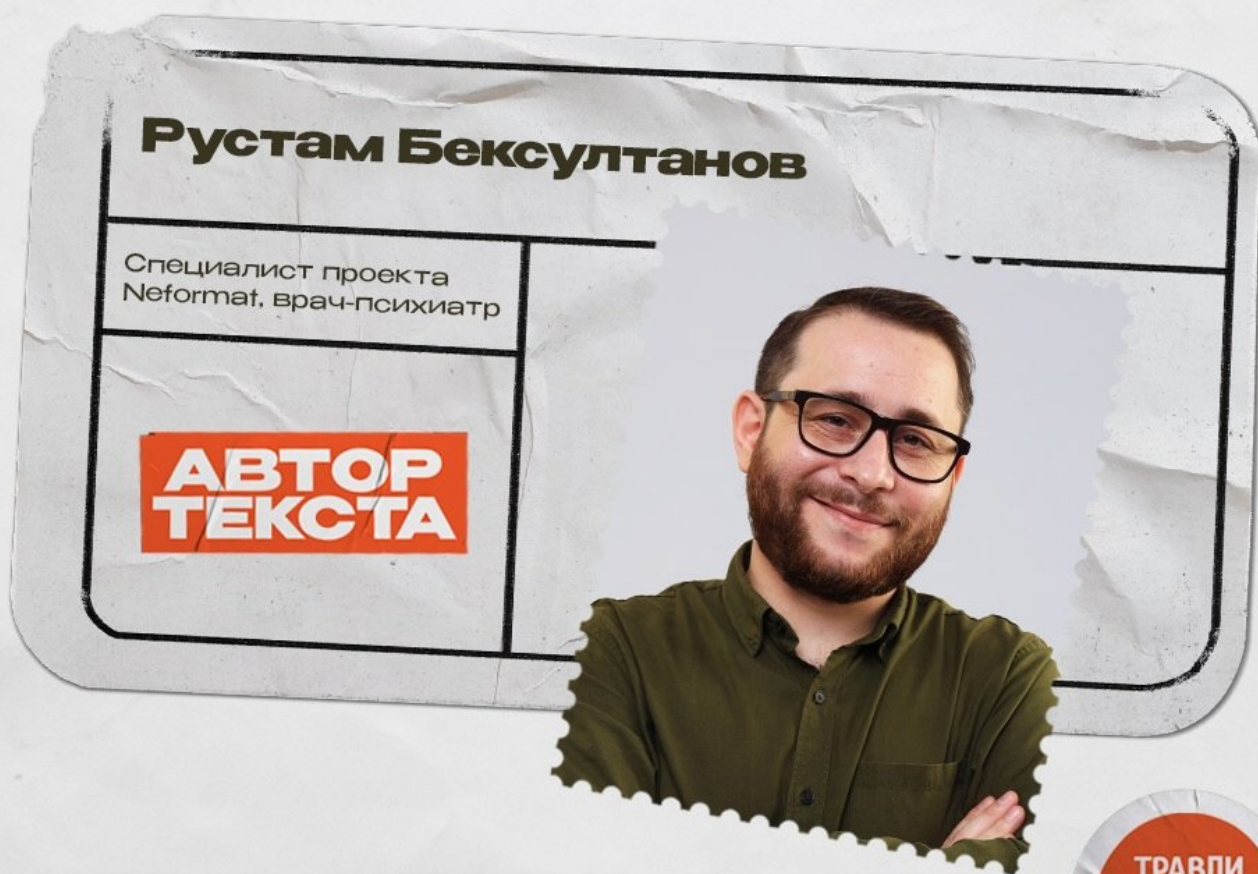


-  Настроение: подавленность, вспышки гнева, апатия.
-  Изоляция: бросил хобби, избегает друзей, говорит «я плохой».
-  Самочувствие: частые «болезни» без причины, проблемы со сном/аппетитом.
-  Школа: ищет повод не ходить, скатилась успеваемость.
-  SOS! Фразы о бессмысленности жизни, следы порезов.



**Помните, что лучше
перестраховаться и показать
ребенка врачу, чем пропустить
начало серьезного расстройства.**

Поделитесь этим постом, возможно,
он поможет другому родителю вовремя
увидеть беду и поддержать своего ребенка.



neformat

